

**Focus 1**

**MANGIARE MEGLIO, NON DI PIÙ:**

**L’ALIMENTAZIONE IN GRAVIDANZA TRA FALSI MITI E REALTÀ**

*Dalla biologa nutrizionista Valeria Del Balzo, 5 (+1) consigli sull’alimentazione in gravidanza.*

1. **Non è vero che in dolce attesa si deve mangiare per due**.

Dal punto di vista quantitativo, il primo trimestre può restare uguale come quantità, da aumentare a partire dal secondo e terzo trimestre perché ci sarà un aumento del fabbisogno in generale di nutrienti, ma sempre mantenendo sotto controllo il peso della madre.

1. **Durante la dolce attesa, è molto importante fare colazione al mattino con latte o yogurt**.

Non solo perché aumenta il fabbisogno giornaliero di calcio, ma anche perché il latte ed i suoi derivati, per la loro composizione in proteine e grassi, controllano la secrezione della grelina, quindi l’appetito, favorendo il senso di sazietà (e aiutando a controllare il peso).

1. **Per controllare il peso, non esagerare in nessun pasto!**

Meglio fare sempre pasti equilibrati: a colazione andrebbe consumato circa il 15/20% delle calorie giornaliere, il 10/15% distribuito tra 2 spuntini, 35% a pranzo e 30% a cena.

1. **Le voglie da gravidanza? Non esistono (e fanno ingrassare)**

Non esiste alcuna base scientifica che dimostri il comparire di specifiche voglie durante la dolce attesa. Se la futura mamma ha voglia, come chiunque altro, di un alimento specifico, meglio soddisfarla solo in parte o per niente evitando di introdurre troppe calorie.

1. **Integratori, quando lo prescrive il medico**

Non è vero che vanno assunti sempre, anzi, farne un uso indiscriminato può avere controindicazioni. Acido folico e ferro, se diventa necessario integrarli alla normale alimentazione, devono essere prescritti dal medico.

1. **La corretta alimentazione in gravidanza? Dura 2 anni!**

Una corretta alimentazione andrebbe seguita dal concepimento a dopo il parto, fino a “coprire” tutti i primi mille giorni di vita del bambino. Serve a prevenire le cosiddette malattie non trasmissibili in età adulta, cioè sovrappeso, obesità, malattie cardiovascolari, tumori.

**Ufficio stampa Unione Italiana Food**

INC – Istituto Nazionale per la comunicazione

Livia Restano 345.4000009; [l.restano@inc-comunicazione.it](mailto:l.restano@inc-comunicazione.it)

Matteo De Angelis 334.6788708; [m.deangelis@inc-comunicazione.it](mailto:m.deangelis@inc-comunicazione.it)